

断酒の進め方

■ 専門治療機関受診がベスト

アルコール依存症と自己判定された方や医師やスタッフから診断された方は、専門治療機関に受診するのがベストです。詳しくは、医師やスタッフと相談して下さい。

■ 断酒を継続するために

実行しようと思う項目に✓をつけます

断酒の4原則

- 通院を続ける
- 抗酒剤、断酒補助薬を活用する
- 自助グループに参加する
- 断酒宣言する

再発の危機に注意

- 空腹を避ける⇒食事の時間が遅くなる時や空腹を感じたら補食する など
- 怒りを避ける⇒怒りを感じたら、一呼吸をおいて「間」をとる。相手の立場を考えてみる など
- 孤独を避ける⇒家族や理解者と交流する機会を増やす。断酒している人と付き合う など
- 疲労を避ける⇒仕事や活動が過重になるのをコントロールする。適度な休憩を取る など
- 暇を作らない⇒スケジュールをたてる。片付けをする。趣味や他の活動をする など

酒類との関わり方

- 酒類を自宅におかない
- 酒の席は避ける
- 飲酒しなくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水でのご越しの満足感を得る
- 買い物には酒を売っている店を避ける

その他

- 家族や友人の協力を得る（アルコール依存症を理解してくれる人と行動する）
- 断酒日記をつける
- 断酒生活で改善したことをメモする
- あなた独自の考え：

■ アルコールを勧められたときの対応

断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う
- 「酒はやめています」ときっぱり言う
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う
- 「病気なので」「健康が大事なので」と丁寧に言う
- その他 _____

断酒を継続すれば…！

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| ●朝の不快感がなくなる | ●体調がよくなる | ●体が軽くなる | ●ごはんが美味しくなる |
| ●体型が良くなる | ●顔つきがすっきりする | ●エネルギーが湧く | ●頭がすっきりする |
| ●記憶力が良くなる | ●イライラ感が減る | ●よく眠れる | ●家族との口論が減る |
| ●お金が節約できる | ●趣味が楽しめる | ●ケガが減る | ●病気が減る |

断酒日記シート

断酒日記で、成果を確かめよう！

断酒した日：○、断酒できなかった日：×をつけ、その内容を書き込む

月 日 (曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

※この用紙はコピーしてお使い下さい。